

August 2023

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31	31	1	2	3	4	5	6
		9.00 - 9.45 Uhr Rückenzirkel mit Zara	17.00 - 17.45 Uhr Flexibar mit Lara	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	19.00 - 20.00 Uhr Yoga: Entspannt ins Wochenende mit Petra		11.00 - 11.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra
32	7	8	9	10	11	12	13
	20.00 - 20.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Amelie	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Zara	16.00 - 16.45 Uhr Bauchmuskelworkout Einsteiger mit Lara		8.00 - 8.45 Uhr Mobility Training mit Zara		9.00 - 9.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Amelie
33	14	15	16	17	18	19	20
	12.00 - 12.45 Uhr Latino Mittelstufe mit Lara	Mariä Himmelfahrt Club geschlossen	17.00 - 17.45 Uhr Konditionstraining mit Amelie	20.15 - 21.00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Zara	11.00 - 11.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Zara	12.00 - 12.45 Uhr Cardio Dance Workout mit Lara	
34	21	22	23	24	25	26	27
	ab 20.15 Uhr Lerne die Welt der ätherischen Öle kennen mit Petra	Überraschungskurstag 	10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	12.00 - 12.45 Uhr Balance Fit mit Zara	19.00 - 20.00 Uhr Vinyasa Flow für Schultern und Hüfte mit Petra		11.00 - 11.45 Uhr Core Training mit Lara
35	28	29	30	31	1	2	3
	17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea		9.00 - 9.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	16.00 - 16.45 Uhr Rückenzirkel mit Lara			